

Nombre y apellidos:..... **Curso:** **Fecha:**

1.- Crea tu propio calentamiento colocando ordenadamente al menos 4 ejercicios en cada una de las partes (4 puntos):

PRIMERA PARTE:

SEGUNDA PARTE:

TERCERA PARTE:

CUARTA PARTE:

2. Explica la diferencia entre educación física y gimnasia (1 pto):

.....
.....
.....
.....

3.- Responde a las siguientes preguntas (1 pto):

a) Define con tus palabras el término VUELTA A LA CALMA:

.....

.....

b) ¿Para qué sirve calentar?. Explícalo con tus palabras:

.....

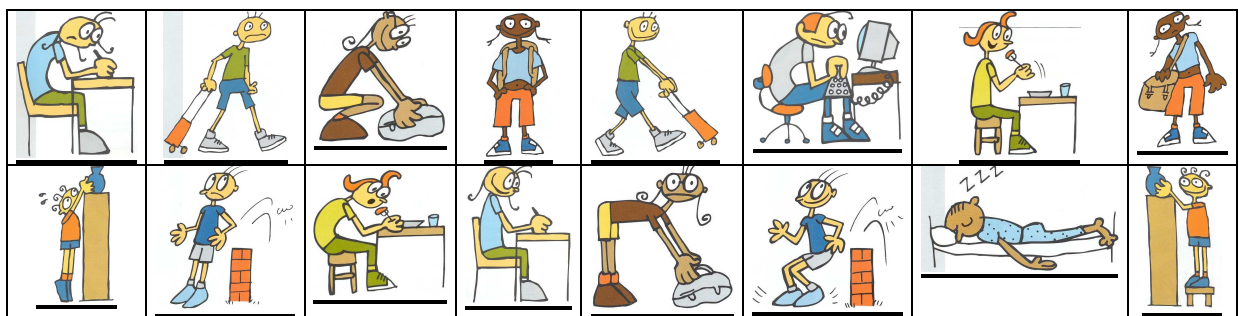
.....

.....

4.- Señala V (verdadero) o F (falso) según corresponda. Cada error resta 0,2 pts (1pto):

- Para bailar no es necesario calentar
- El calentamiento pretende un paso suave de la inactividad a la actividad
- Para realizar un salto de longitud que dura 5 segundos no es necesario calentar
- Un pastor que sale a pasear una hora por la montaña no necesita calentar
- Un buen calentamiento siempre durará 20 minutos.....
- Un saltador de longitud deberá calentar menos que un corredor de maratón por que su prueba es de menor duración.....
- El término calentamiento proviene de su función de elevar la temperatura corporal ..
- Cuando me cambian en un partido de baloncesto lo mejor es quedarme sentado hasta que entrenador me diga que salga a jugar para así recuperarme mejor.....

5.- En el cuadro de debajo tienes diferentes posturas muy habituales. Tacha con una X aquellas posturas que consideres que no son adecuadas para la salud de tu columna vertebral. Cada error resta 0,1 pts (1 pto):



6.- Responde a las siguientes preguntas (1 pto):

□ ¿Qué dos cosas provocan los dolores de espalda?

.....

.....

.....

□ ¿Qué dos cosas podemos hacer para evitar el dolor de espalda?

.....

.....

.....

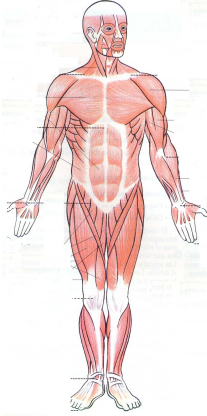
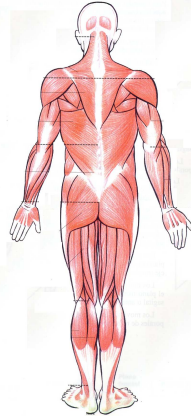
□ ¿Qué cinco reglas debemos seguir al hacer abdominales?

.....

.....

.....

□ Une con flechas donde se localizan los siguientes músculos (sólo una flecha por músculo):

	<p>Abdominal</p> <p>Lumbar</p> <p>Isquiotibiales</p> <p>Dorsal</p> <p>Trapezio</p>	
--	---	--

7.- Dibuja los cuatro estiramientos trabajados en clase para eliminar tensiones en la espalda (1 pto)

ISQUIOTIBIAL	LUMBARES	DORSAL	TRAPECIO

Selecciona un aspecto positivo de la asignatura y otro aspecto que no te ha gustado y deseas que cambie:

➤ ASPECTO POSITIVO:.....

.....

➤ ASPECTO NEGATIVO:

.....